

用心体会 用情歌唱

——抓住音乐五大要素激发小学中高段演唱情感的实践研究

李春艳

(江西省上饶市德兴铜矿第二小学 江西 上饶 334200)

[摘要] 音乐是人们表达自己内心的情感的一种方式,通过欣赏音乐也能提高人们的审美能力。在小学中高段课堂上,教师要注重培养学生的音乐兴趣,带领他们用心去感受音乐,感受生活中的美。在课堂上,教师要培养学生用富有饱满的情感的方式进行演唱。教师可以根据音乐的五大要素着手,激发小学中高段同学们的演唱中的情感。

[关键词] 音乐五大要素;小学中高段;演唱情感;实践研究

引言

音乐美,是一种特殊的表达情感的方式。对学生进行音乐教育是进行美育的重要途径。教师需要通过正确的教学方法,将音乐课堂变为一个有情感的课堂,让学习音乐的过程变成一个感悟和感知的过程。教师在培养学生演唱能力的这个方面仍有需要加强的地方,应该适当结合音乐五大要素,以音乐为本,激发学生的演唱情感,构建音乐课堂。

一、音乐五大要素

音乐的要素就是构成音乐的基本成分,主要指的是音乐的旋律、节奏、力度、音色和速度。在对于音乐作品的分析过程中,不能仅局限于其中一种要素来考虑,而要全面分析,深入挖掘,更要重视作品背后所蕴含的情感。只要在音乐作品中表达出了情感,塑造了一定的形象,那么其基本要素就不是孤立的。在新课标的要求中指出,教师要将表现音乐情感、刻画音乐形象当作教学的重点,这也就要求了教师要在音乐五大要素上着手教学^[1]。

二、小学中高段演唱情感现状与思索

(一)现状

目前,在大部分的音乐课堂上,仍存在着一些教学问题:笼统评价,缺乏指向性。这样的评价无法让同学们正确的意识到该音乐作品中的优点和缺点,更无法理解其中所蕴含的深刻情感。其次,追求量,忽略质。部分教师为了完成教学目标,从而加快授课速度,这样也就减少了学生感受和理解的时间,这样不利于从中体会到音乐情感。再次,注重形式,忽视效果。教师注重教学的形式,但是没有充分的结合小学生的身心发展规律,从而选择了并不十分适合他们的方式进行教学,这样无法获得一个好的教学效果。

(二)思索

部分教师在授课的过程中过于表面化,重视表面上的形式。这样会使得学生看上去理解到了演唱过程中所要具有的情感,但实际上学生无法深刻地掌握音乐的内涵。这样的授课过程只是将培养演唱情感当作了一种教学环节,忽略了其中本质上的重要意义,使得教学过后学生却一无所获。

在教育的过程中,教师可以适当的改变教学方法,结合音乐的五要素,通过聆听、体验、领悟等方式,带动同学们走到音乐当中,深刻地理解作曲家内心的情感变化。对于音乐作品的欣赏可以提高同学们对于事物的感受能力,这就是艺术教育的主要目的。因此,教师不应当侧重于技巧和功利,而是要将丰富学生的情感,激发他们的演唱情感当作首要任务。音乐教育应当是以情感人,以美育人的。

三、提高学生演唱情感的具体措施

(一)梳理教材,关注五要素

在小学的中高段音乐教材当中,虽然曲目的结构简单,但是其主要的要素还是十分丰富的^[2]。这些要素有的有明确的标注,有的却隐藏在歌谱当中,这便要求教师要善于发现和总结。教师要将每首歌曲中蕴含的音乐要素进行总结,并通过一定的感受和体验总结出其在歌曲情感表达方面起到的作用。从而在授课过程中为学生

进行细腻的讲解,帮助他们理解歌曲中蕴含的情感,并且可以结合丰富的演唱情感进行演唱。

例如,以小学四年级的《愉快的梦》为例。首先要从歌曲的五大基本要素进行分析:这首歌曲的主要旋律为优美抒情,其节奏节拍为6/8拍,音色是柔和且温暖的,力度为mp,节奏稍快。其次,要让学生进行聆听,感受其中的情感。随后教师要为同学们介绍其中的情感,结合一定的故事和历史背景,进行一定的总结,帮助他们的理解。如,这首歌曲主要表达的就是儿童对于美好的事物的追求和向往。最后,当每位同学都可以很好的理解其中的情感后,教师可以适当的组织大家进行有感情的演唱,激发演唱情感。

(二)激发兴趣,为培养演唱情感奠定基础

兴趣是最好的老师,只有当同学们对于歌曲有着浓厚的兴趣时才会激发起他们的学习的欲望,从而认真思索其中所蕴含的情感。激发同学们的兴趣主要有以下两种表现形式:第一,通过音乐的背景故事吸引兴趣。在每一首歌曲的背后往往都会有一个故事或者一段生活经历,通过这样的引导可以快速的让同学们进入到情景当中,对于歌曲中的情感能有一个更好的理解和把握。第二,通过生动的范唱和范奏激发他们演唱的感悟。在音乐课堂上,适当的范唱和范奏是陶冶学生的情绪的最为直观的形式,教师的范唱是否有感染力,会直接影响到学生的情绪^[3]。

例如,在小学五年级《小鸟小鸟》的教学过程中,教师可以先为同学们介绍该歌曲的背景以及情感。这首歌曲是影片《苗苗》的插曲,主要表达了对于大自然的热爱。因此授课时教师可以利用多媒体等教具为学生播放该影片中某个部分,从而丰富课堂内容,活跃课堂气氛,帮助学生更好地理解歌曲所表达的情感。

(三)组织适当的活动,激发演唱情感

由于小学中高段学生的身心发展还不是十分成熟,所以教师在教学过程中要尽可能的活跃课堂气氛,提高课堂效率,通过丰富多彩的教学活动来激发他们内心的情感。如,教师可以创设情境,让同学们进行演唱。在《去郊游》这首歌曲的授课过程中,教师可以为同学们模拟去郊游的情景,在多媒体上为学生播放相关的视频,并带领同学适当的进行游戏,从而更好地帮助他们理解其中的情感。这样一来,课堂氛围会更加活跃,对激发学生情感有一定的帮助。

结束语

综上所述,通过这样的教学方式,同学们对于音乐的学习会有一个全新的认识,能让他们的情感世界受到一定的感染与熏陶,从而在潜移默化中建立起对于家人、朋友以及一切美好事物的挚爱之情。这样一来,会让他们养成一个积极乐观的生活态度,对于美好生活有着一定的向往和追求,有助于学生的成长和发展。

参考文献

- [1] 佟贺.小学音乐创造教学的现状及对策研究[D].东北师范大学,2014.
- [2] 余萌.小学音乐教学中游戏教学的设计与实践研究[D].贵州师范大学,2015.
- [3] 林琳.新课标背景下中小学音乐教科书分析研究[D].哈尔滨师范大学,2015.

体育文化对大学生体育价值观影响的研究

方洪

(武警警官学院军事训练系 四川 成都 610200)

[摘要] 校园作为大学生群体所生活的特有环境,大学生自己所营造出的校园文化会对学生的人生观、价值观产生潜移默化的影响,大学阶段是大学生价值观形成的重要阶段,建立起积极活跃的高校体育文化,势必会对树立正确的体育价值观产生积极的影响。

[关键词] 体育文化;价值观;影响

一、引言

据权威体育研究机构发布的近几年我国大学生体质监测结果表明:近40年来大学生身体素质40年以来一直呈下降趋势,大学生是未来社会发展的中坚力量,承载着国家建设发展的重任,关系着整个中华民族的兴衰。要解决我国大学生目前的身体素质危机,体育价值观的更新也是迫不及待的。

二、研究对象与方法

1. 研究对象:以高校在校大学生为研究对象。

2. 研究方法:一是文献资料法。就是以“大学体育文化”和“体育价值观”为关键词,在中国知网上查阅了大量的文献资料,并在查阅了大量相关的书籍,为本文的研究提供理论支撑。二是问卷调查法。就是针对研究的内容,制定了相关问卷,对多所高校的在校大学生随机发放了800份问卷,回收740份,回收率为92%,

有效问卷共680份,有效回收率为91%。三是数据统计法。对所获得的数据,采用软件进行统计分析。

3. 结果与分析:

一是大学体育文化的内涵。大学校园文化是指高等学校生活存在方式的总和,它以生活在校内的大学生、教师和干部为主要群体,各高等院校历史发展过程中,在生活方式、价值取向、思维方式和行为规范上有别于其他群体的一种团体意识,精神氛围,它是维系学校团体的一种精神力量,即凝聚力和向心力。

二是体育价值观的内涵。体育价值是指个体认识到体育活动对人的功能和意义。体育价值观,简而言之就是人们对体育的根本认识和基本看法。价值反映事物或现象(客体)与人(主体)的关系。体育价值观是价值观的特殊形态,是人们认识和评价体育和体育现象对自身或社会的重要性所持有的内部标准,是对体育在生

活中的地位与作用的评价,反映了人们对体育的信念与追求。由于长期以来人们对体育认识的局限性,认为进行锻炼只是为了增加身体健康,没有全面的了解体育锻炼的其他价值。

三是大学体育文化对体育价值观的影响。学校体育是学生获取体育知识,掌握体育技能的主要途径,学校体育开展的情况,能够影响学生体育锻炼习惯的养成,终身锻炼的体育意识。学校体育是校园体育文化的一方面,它包括体育教师、体育教学、体育比赛等内容。校园体育文化的积极开展,能够促使学生养成锻炼习惯,以充沛的精力投入到学习与生活中,为将来更好地服务社会奠定基础。

首先是体育教师。体育教师是影响学生体育行为最直接的影响者,学生从体育课和体育教师中形成对体育的认识,因此,体育教师不仅要具备教授体育技术的能力,更要具备科学的体育意识,树立正确的体育教育观念。据调查结果显示,体育教师中技术主导型教师约占47%,纪律主导型教师约占33%,任学生自主发挥型教师约占11%,注重身体素质全面发展型教师约占9%,由此可见,体育任课教师授课内容以向学生传授体育运动技术为主的比例最高,这种教学形式认为学生掌握运动技术才是学生学习此课程的重点,教学过程中主要关注学生的运动技术水平,因此会使学生形成提高运动技术的体育价值观;其次是纪律主导型教师和尊重学生自主发挥型教师,这两种教师的观点截然相反,前者主张培养学生的集体观、纪律观念的培养,使学生养成遵守纪律、有集体感的观念;后者老师则侧重于学生个人能力的发挥,注重学生个性心理的培养;注重身体素质全面发展的教师所占比例较少,这种老师把增强学生体质放在首要位置,在设计教学过程中,把锻炼提高学生体质发展纳入到学习范围,使学生不仅学会运动技术,还形成了增强体质的观念。由此可见,体育教师的不同价值观,不同的授课方式对学生形成不同的体育价值观有直接的影响,学生要想形成正确的体育价值观,需要体育教师不断更新教学观念和业务水平。

其次是体育教学。目前在应试教育的影响下,不仅是术科教学以考试为中心,以学习成绩作为衡量学生的标准。各高校的体育课程都是分为必修内容和选修内容两种,大一新生都学习必修内容,每个学期各学习一门新项目,大二二年级学生可以根据自己的喜好来选择自己所学的运动技术,学习时间为两学期。但是考试的内容则以课上所学内容为主,基本上都属于规定考试内容,学生自己加以练习为主,只

有个别项目,如健美操,教师让学生结合自己本学期所学内容,按照要求自己编排套路作为考试内容。从各个学校的体育教学对学生体育价值观影响的调查结果来看,会误导学生形成一种负面的体育价值观,认为上体育课只是为了取得好的体育成绩,上课的目的就是为了完成教学任务,使大多数学生没有意识到上体育课的目的是为了使大家身体健康、增强体质。因此,在体育教学中应当采用正确的体育价值观来引导学生的体育学习,以学生的健康为本,培养学生的参与体育锻炼兴趣,养成经常性体育锻炼的意识,从而形成正确的体育价值观。

第三是体育竞赛的开展。为响应国家“阳光体育运动”的政策,积极落实每天锻炼一小时,各个高校都根据自己学校体育工作开展的情况,组织开展了适合本校情况的体育文化活动,如:体育文化节、各单项的体育赛事、趣味运动会等,通过多种多样的体育赛事和体育比赛形式,增强了体育活动的趣味性和吸引力,逐渐培养学生的体育爱好、运动兴趣,培养学生的合作精神、交往能力和意志品质,使更多的学生养成坚持体育锻炼的习惯。各高校在校园体育活动开展方面都开展得如火如荼,这必然会对学生的体育观念和体育行为产生一种规范和榜样作用,引导他们形成正确的体育价值观。

三、结论

体育价值观的形成受各种因素的影响,如:个人体质、运动能力、家庭、社会等,但是作为在校大学生,校园是他们生活和学习的场所,校园体育文化对他们体育价值观的形成和发展有着深刻的影响,学校体育文化积极开展能够引导学生理解体育的价值和深远意义,树立正确的终身体育意识,培养主动体育锻炼的好习惯,从而形成正确的体育价值观。

参考文献

- [1] 孙柱兵, 贺昭泽. 论我国当代体育价值观的内涵[J]. 首都体育学院学报, 2010, 22(05): 33-36.
- [2] 郭小晶. 试论高校校园体育文化建设[J]. 北京印刷学院学报, 2015, 23(03): 47-49.
- [3] 张杰, 张蕾. 高校体育文化对培养大学生终生体育观的影响[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2009, 25(05): 134-135.

北京体育大学竞走队身体素质训练的研究

毛艳秋

(北京体育大学 北京 100084)

【摘要】作为国内田径运动的优势项目之一——竞走,在田径运动史上曾经有创造过璀璨的辉煌。近年来,国内专家学者认为科学化、合理化的身体素质训练对运动员的成绩提高、比赛胜利发挥着举足轻重的作用。因此,本设计从身体素质训练角度进行探究。本设计主要采用了文献参考法、访谈法和问卷调查法,以北京体育大学竞走队身体素质训练为研究对象进行研究分析,进而提高竞走运动员的身体素质,取得优异成绩。

【关键词】竞走; 身体素质训练; 方案

1 前言

1.1 选题依据与选题意义

竞走是我国田径的优势项目之一,近年来国内专家学者对竞走项目研究逐渐予以重视和关注,但是大部分学者还是从理论出发,很少会结合到竞走运动员本身身体素质训练状况。本文以北京体育大学竞走队身体素质研究为研究对象进行探究分析。

2 研究对象与研究方法

2.1 研究对象

本设计研究对象为12名北京体育大学竞走队运动员身体素质,通过为期三个月的专项训练,心率、成绩以及身体素质出现哪些变化。其中有8名男生,4名女生,训练年限均在7年以上,身体保证健康,且近期无病痛、无损伤,详见表1:

表1 研究对象身体素质基本情况表 (n=12)

性别	人数 (n)	年龄 (y)	训练年限 (y)	身高 (m)	体重 (kg)
男	8	23±1.2	9±0.3	1.78±1.3	67.4±3.67
女	4	22±0.8	9±0.4	1.67±0.6	50±3.16

2.2 研究方法

2.2.1 文献参考法

在研究本设计过程中,研读了大量的报刊杂志、博硕论文等,对北京体育大学竞走运动员身体素质训练提供更多的理论与实际意义。

2.2.2 访谈法

通过对北京体育大学竞走运动员和教练员(详见表2)走访调查,进行半结构访谈。

表2 教练员状况统计表 (n=2)

职称/人数 (n)	学历/人数 (n)	从业年限/人数 (n)	从业方式/人数 (n)
高级/2	博士/-	16-20/2	竞走教学和训练/2

3 结果与分析

3.1 竞走身体素质训练情况与结果

3.1.1 竞走耐力素质训练方法

耐力素质是竞走运动员基本素质之一,耐力素质的提高有助于加强竞走运动员负荷能力¹。耐力素质可分为有氧代谢耐力、无氧代谢耐力和混合耐力,其中有氧代谢耐力亦称为“一般耐力”,是无氧代谢和混合代谢的基础,三者不可分割,相辅相成。

3.1.2 竞走力量素质训练方法

竞走项目中力量素质训练具体指“速度耐力”训练,而非非对最大力量和爆发力无限增长的训练,这就要求其科学的与竞走训练、身体素质训练融为一体²。训练方法与手段主要包括以下几点:

第一:负重摆臂,摆臂幅度大于竞走时摆臂幅度,并负有0.5千克-1千克沙袋,摆臂250次-300次;第二:坡路走,上坡时用力后蹬并加快摆臂,下坡时提高竞走频率,坡度4%左右,坡长500米左右;第三:负重场地走,在保证竞走运动员技术动作合理性、动作节奏稳定性的前提下,逐步提高运动时长和步长、步频。经过为期3个月的力量素质训练,北京体育大学竞走队运动员男女有显著性差异,男生力量素质更优于女生,这主要是男女自身条件造成的。

3.1.3 竞走速度素质训练方法

竞走速度可分为最大速度、反应速度和速度耐力,其中速度耐力是综合因素训练的结果,速度是影响速度耐力的决定性因素,而影响竞走速度可具体指“反应速度”和“步长、步频”,其素质水平是决定比赛成绩的关键。

因此,竞走运动员在做速度素质训练过程中,通常采用400米、800米加速走,50米、100米变速跑,原地快速摆臂、摆腿,以及高频小步竞走和听信号冲刺跑等。经过为期三个月的速度素质训练,北京体育大学竞走队运动员,男女没有出现显著性差异。

3.1.4 竞走灵活性与协调性素质训练方法

竞走灵活性素质训练贯穿整个训练过程,并非单独进行,竞走灵活性具体指协调性和柔韧性两方面,而协调性和柔韧性水平将会给竞走技术完善度、节省化效果和身体素质利用度带来直接影响。

因此,在竞走训练中,教练员要严格要求运动员技术动作,不断强调灵活性素质的重要意义,使得灵活性素质概念深入融合进运动员竞走训练、思想中。